



令和 4年 6 月号

(作成者) 栄養士 野原正子

愛心こども園

梅雨の季節ですね。今年は一気に気温が下がったりで、体力が落ちたりしていませんでしょうか。 この時期は、食中毒にも注意したいですね。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに 食べてしまいがちです。 ①しっかり加熱 ②できたらすぐに食べる ③冷蔵庫で保存するなど、 食品管理に気をつけましょう。

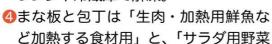
での食中毒対策



- ●食品は新鮮なものを選ぶ。
- ❷肉や魚は汁がもれないよう、購入時に 個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。



❸冷凍食品は室温での解凍は避け、電子 レンジや冷蔵庫で解凍。



や調理済み食品など加熱しないで食べ る食材用」の2つを用意。

⑤電子レンジを使用するときは均一に加











給食献立から(かみかみメニュー)

★ かみかみごぼう

(材料) ごぼう 250 g 片栗粉 40 g しっかりかんで 油

たべよう

大さじ 2/3 しょうゆ 大さじ 2 さとう 大さじ 2~3 水 白ごま 大さじ 1

(作り方)

- ① ごぼうは2cmの長さの斜め切り、又は細かい せん切りにする。
- ② ①にかたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 別鍋に(A)を合わせて火にかけ、②をさっと和える ゴマをまぶす。
- ♥ あごを使って、しっかりと咀嚼させましょう。 あごの発育を促し、脳にもいい刺激を与えます。 切り方はいろいろおためしください。

計量スプーン

大さじ⇒15 cc

小さじ⇒ 5 cc

※ 保育の現場から

♥ お弁当へのご配慮をお願いします。♥



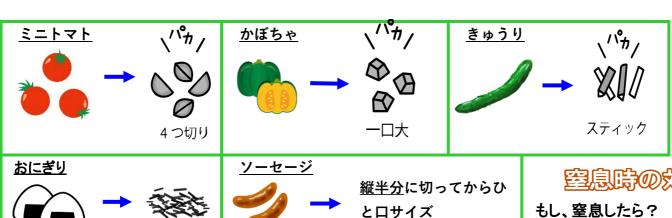




「教育・保育施設等における事故防止 及び事故発生時のためのガイドラインより]

大豆•枝豆

(3歳頃までは禁止食材になっています)



焼きのり…低年齢は避けましょう 青のり→きざみのり→噛めるのり

窒息時の対処

もし、窒息したら? 対処法を家族みんなで日頃から 確認しておきましょう。

> 政府インターネットテレビ 窒息事故から子どもを守る

